

## Раджа Йога

### [Оглавление]

#### Глава V

#### УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ПРАНОЙ

Теперь пора перейти к упражнениям пранаямы. Мы уже знаем, что первым шагом йоги считают управление дыхательной системой. От нас требуется ощутить неприметнейшие движения, происходящие в нашем теле: мы приучили свой ум наблюдать происходящее вовне нас, не замечая того, что происходит внутри. Чтобы управлять этими неприметными движениями, нужно прежде всего заметить их. Нервные импульсы идут через весь организм, наполняя жизнью и активностью каждую мышцу, но мы ничего не чувствуем. Йоги же утверждают, что можно научиться следить за ними. Каким образом? Контролируя движения легких. Если достаточно долго делать это, то можно начать контролировать и менее заметные движения.

Что нужно для упражнений пранаямы: сядьте прямо, тело должно быть распрямлено. Хотя спинной мозг не прикреплен к позвонкам, он все же находится внутри них. Не распрямившись, вы не дадите распрямиться и освободиться и спинному мозгу. Всякий раз, когда вы пытаетесь медитировать, не выпрямив позвоночника, вы наносите себе вред. Три части тела - грудь, шея и голова - должны постоянно составлять прямую линию, и вы скоро обнаружите, что научиться держаться прямо не труднее, чем дышать. Затем нужно взять под контроль нервы. Мы уже говорили, что нервный узел, управляющий дыханием, в известной степени оказывает воздействие на нервную систему в целом, поэтому так важно приучить себя дышать ритмично. Наше обычное дыхание вообще не имеет права именоваться так, оно чрезвычайно неравномерно, не говоря уже о естественных различиях в том, как дышат мужчины и женщины.

Итак, первое упражнение заключается в том, чтобы просто-напросто размеренно вдыхать и выдыхать. Это гармонизирует организм. Через некоторое время полезно будет прибавить к этому повторение священных слов, таких, как "Ом" или других - В Индии вместо счета раз-два-три-четыре употребляются символические слова, поэтому я и советую повторять в уме "Ом" или другое священное слово. Пусть слово "Ом" входит в вас или выходит из вас вместе с дыханием, ритмично, гармонично, и вы скоро почувствуете, как ритм охватывает все ваше тело. Только тогда вы поймете, что такое настоящий отдых. По сравнению с этим ощущением даже сон не дает такого отдыха. Успокоятся самые истерпанные нервы, и вы почувствуете, что никогда раньше не отдыхали так хорошо.

Первые результаты упражнений скажутся на выражении лица - исчезнут резкие складки и, по мере того как успокаиваются мысли, спокойствие проступит и на лице. Затем изменится голос, он станет красивее. Мне не приходилось встречаться с йогом, чей голос не был бы приятен. Но до этих изменений должно пройти несколько месяцев, однако, после того как в течение нескольких дней вы проделывали простые дыхательные упражнения, вам нужно перейти к более сложным. Медленно наполните легкие через ноздри, левую ноздрию, сосредоточенно следя за сопутствующими нервными импульсами. Следите за тем, как вы направляете нервный импульс вниз по позвоночному столбу, где импульс сильно и резко раздражает последний нервный узел, основной лотос, треугольный по форме, в котором и находится Кундалини. Задержите там импульс. Представьте себе, что вместе с медленным выдохом вы направляете этот нервный импульс вправо и через пингалу выводите его сквозь правую ноздрию - Это упражнение покажется вам немного трудней; для облегчения лучше всего закрыть правую ноздрию большим пальцем и медленно втягивать воздух через левую, затем, зажав обе ноздри большим и указательным пальцами, представить себе, как вы направляете нервный импульс вниз по сушумне и он ударяет по ее основе, а потом отнять палец от правой ноздри и выдохнуть воздух. Теперь медленно вдохните через эту ноздрию, держа левую закрытой указательным пальцем, и снова закройте обе ноздри. Людям, выросшим не в Индии, где к этим упражнениям приучают с детства и у детей разрабатываются легкие, такое дыхание дается с трудом, поэтому лучше начинать с четырех секунд, постепенно увеличивая время: четыре секунды на вдох, шестнадцать - на задержку дыхания и восемь - на медленный выдох. Это и составляет пранаяму. Одновременно нужно думать о базовом лотосе, треугольном по форме, сосредоточить внимание на этом нервном центре. Воображение может оказать здесь большую помощь. Следующий вдох делается медленно, но за ним сразу следует выдох, также медленно, затем идет задержка дыхания на тот самый счет, что и раньше. Разница в том, что в первом случае дыхание задерживается на вдохе, во втором - на выдохе. Второй вариант легче. Упражнение с задержкой дыхания на вдохе нельзя делать больше чем четыре раза утром и четыре раза вечером. Со временем можно наращивать и число упражнений, и время задержки дыхания. Вы сами почувствуете, когда у вас появятся силы для этого, кроме того, упражнения должны доставлять вам удовольствие. Постепенно и осторожно наращивайте счет от четырех до шести, если чувствуете, что в силах сделать это, но помните, что нерегулярные упражнения могут принести вред здоровью.

Из трех вышеперечисленных процессов очищения нервов первый и последний не составляют ни труда, ни опасности. Чем дольше вы делаете первое упражнение, тем спокойнее вы становитесь, пока наконец вы не сможете просто произнести слово "Ом", даже во время работы, и оно успокоит вас. Если серьезно заниматься упражнениями, то наступит день, когда пробудится Кундалини. Кто просто делает упражнения дважды в день, скоро испытает некоторое успокоение тела и духа, а также обретет приятный голос, но лишь те, кто пойдет дальше этого и испытает пробуждение Кундалини, те начнут преображаться, и книга знания откроется перед ними. Собственно говоря, вам больше не потребуется обращаться к книгам за знанием, ваш ум станет книгой, содержащей в себе все знание. Я уже рассказывал о токах ида и пингала, струящихся по обе стороны позвоночного столба, и о сушумне, расположенной внутри него. Они есть у каждого животного, у всех позвоночных, но йоги считают, что даже у обычного человека сушумна закрыта и, в то время как ида и пингала распределяют энергию по организму, ее действие не ощущается.

Сушумна открыта только у йогов. Когда она открывается и энергия поднимается по ней, мы выходим за пределы чувственных восприятия, обретаем сверхчувственные, сверхсознательные качества, выходим из границ интеллекта в пределы, недостижимые для логических построений. Главная цель йоги - открытие сушумны, вдоль которой расположены нервные центры, или, выражаясь метафорически, лотосы. Ниже всех помещается муладхара, ею заканчивается спинной мозг, затем выше идет свадхистхана, третий лотос - манипура, четвертый - анахата, пятый - вишудха, шестой - аджна, и седьмой, тысячелепестковый лотос сахасрара, помещается

в головном мозгу. Пока что нас будут интересовать только два лотоса, нижний и верхний - муладхара и сахасрара, потому что энергия должна быть высвобождена из муладхары и доставлена в сахасрару. Йоги утверждают, что из всех видов энергии человеческого организма наивысшей является та, которую они называют оджас. Оджас находится в мозгу, и чем его больше, тем сильнее, умнее и духовно крепче человек. Вот два человека: один излагает прекрасным языком прекрасные мысли, но они не волнуют сердца, у другого - ни мыслей, ни слов, но он завораживает людей, и каждое его движение исполнено силы. Это и есть проявление оджаса.

Оджас присутствует в каждом человеке, но в разной степени. В принципе все силы организма становятся оджасом в своем наивысшем проявлении. Надо помнить, что это только вопрос трансформации. Энергия, действующая вне нас в виде электричества или магнетизма, преобразуется во внутреннюю энергию организма, точно таким же образом мускульная сила может преобразовываться в оджас. Йоги считают, что та часть человеческой энергии, которая выражается через сексуальную деятельность или сексуальные помыслы, легко преобразуется в оджас, при условии что ею управляют. Поскольку же преобразование происходит через муладхару, то йоги уделяют особое внимание именно этому центру. Йог старается собрать всю свою сексуальную энергию и обратить ее в оджас. Поднять оджас и накопить его в мозгу может только воздержанный мужчина или женщина, поэтому воздержание и считается высшей добродетелью. Человек и сам чувствует, что от невоздержания сникает его духовность, он утрачивает и силу ума, и моральную стойкость. Вот почему все мировые религии, давшие человечеству гигантов духа, утверждают принцип строгого воздержания, вот почему существуют монашеские ордена, для вступления в которые необходим обет безбрачия. Необходимо соблюдать строгую чистоту мысли, слова и дела, без этого раджа-йога становится весьма опасной и может привести к безумию. Как может человек надеяться стать йогом, если, выполняя предписания, он все же ведет недостаточно чистый образ жизни?

[\[Оглавление\]](#)

[Вернуться к текстам](#)

